

# RECEITA DE AMOR E DE PÃODEMIA

Junte a farinha e um pouco de fermento ou alimente a massa-mãe.

Recomenda-se, naturalmente, o processo mais ancestral.

Acrescente uma pitada de sal e alguma água.

Assim começa o cerimonioso amassar, amassar, amassar e o sovar, sovar, sovar, por entre a delicadeza dos dedos e da sensibilidade do toque das mãos que casa os ingredientes antes da cozedura e deles sai a crosta, o cheiro e o sabor a lar. Levedar é dar lugar à manifestação de alegria das carícias. E a massa, crente nas intenções, deixa-se moldar antes de entrar no forno, decisiva viagem com retorno anunciado. Amor e pão, feitos com entrega e dedicação, serão sempre eterna bênção.

Que alquimia perfeita entre o prazer do olfato e do palato!

Sem um forno a lenha em casa, fazer pão caseiro é, para muitos, uma tradição distante, do tempo dos pais ou avós - é cheiro de infância. E mesmo para quem possa ter um, por vezes, falta a arte e o engenho, porque confeccionar pão não é tarefa fácil. Tudo isto era verdade... até que veio a pandemia...O confinamento trouxe memórias de um tempo mais flexível, menos autómato e mais demorado em que havia tempo para dedicar-se à feitura do pão num afetuoso abraço quase conjugal.

Em forno a lenha ou elétrico (heresia para os mais puristas da tradição) e somada ao tempo extra dentro dos nossos lares, a preferência por produtos feitos em casa foi a motivação para que mais pessoas se aventurassem na cozinha – muitas pela primeira vez – e passassem a preparar os próprios pães com base em receitas de família ou nos *chefs* de cozinha das redes sociais.

Certo, certo, é que este refúgio de alma veio trazer alívio à mente e benefícios para a saúde. Fazer pão é terapêutico para o corpo e para a alma! É que o pão feito em casa, além de geralmente ser livre de aditivos químicos, conservantes e quaisquer outros produtos pouco nutritivos, é certamente ser uma opção mais saudável, quando consumido em quantidades moderadas. Um bom pão demora um dia a estar pronto! São 86.400 segundos, 1440 minutos - 24 horas!

Pão é vida. Pão é o alimento que não pode faltar na mesa. Pão é família. Pão é sustento. Pão é conforto. Pão é o alimento-herança da História da Humanidade. Pão é o nosso de cada dia do pequeno-almoço ou lanche.

Por cá, na HBG, e no dia em que se celebra do Dia da Alimentação, foram desafiados docentes, discentes e elementos da Comunidade Educativa a nos mostrarem as suas habilidades, a sua sabedoria, experiência e familiaridade com este elemento guloso.

Se é para fazer algo de bom, que seja sempre uma **pão**demia!